Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

Исследовательская работа

ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ОСАНКА И ПОРТФЕЛЬ

Выполнил:
Конопкин Кирилл Евгеньевич
ученик 3-б класса
Руководитель:
Кириллова Юлия Николаевна

г.Задонск

2012г.

Содержание

- Введение
- I. Портфель и его влияние на осанку учеников младшего школьного возраста
- 1.1. Понятие осанки
- 1.2. Значение осанки в жизни человека
- 1.3. Как портфель появился в школе и санитарно-гигиенические требования к нему
- II. Изучение соответствия санитарно-гигиеническим нормам портфелей учащихся 3-б класса
- Заключение. Приложения
- Список литературы

Цель работы

исследование соответствия школьных портфелей учащихся 3-б класса МБОУ СОШ №2 г.Задонска санитарным требованиям. Изучение влияния портфеля на осанку детей младшего школьного возраста.

ГИПОТЕЗА

Осанку можно корректировать и исправлять, если целенаправленно выполнять комплексы упражнений, заниматься физкультурой и спортом, и постоянно вести наблюдения. И в скором будущем вам в спину будут смотреть с восхищением.

Задачи исследования:

- выяснить, что такое осанка, особенности осанки детей младших классов;
- познакомиться с историей появления портфеля;
- узнать у детского врача требования к школьному портфелю;
- узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья учащихся;
- исследовать соответствие портфелей заявленным требованиям;
- разработать рекомендации для учеников 1-4 классов по выбору портфелей;
- изучить литературу, в которой рассказывается о физических упражнениях для формирования правильной осанки;
- понаблюдать за изменениями здоровья при выполнении профилактических упражнений и утренней зарядки.

Объекты исследования:
человеческий организм, осанка, школьный портфель (ранец).

Субъект (предмет) исследования:
ученики 3-б класса МБОУ СОШ №2, влияние портфеля на осанку.

Методы и приемы исследования:
анализ литературы и электронных ресурсов, наблюдение, беседа, опрос, обобщение.

ПОНЯТИЕ ОСАНКИ

Своё исследование я начал с медицинского словаря

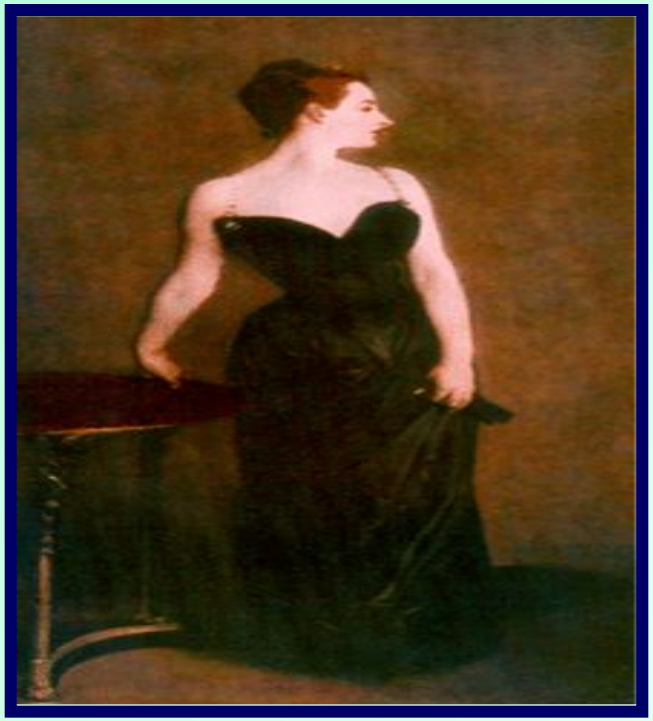
Осанка – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении, которая характеризуется вертикальным ненапряженным положением позвоночника.

В словаре Ушакова, осанка - внешность, манера держать свою фигуру.

Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держат себя.

Слово «осанка» образовано от корня «-сан-», от этого корня произошли слова «сан», «сановник», «приосаниться». А слово «сан» означало высокий чин или звание, знатная должность.

Читая сказки, былины можно любоваться царственной осанкой принцесс, богатырей, рыцарей. Принято считать, что царственных особ отличает горделивая посадка головы и прямая спина



В старой Англии, для выработки хорошей осанки применялся специальный покрой одежды воспитанников – сидеть, ссутулившись в такой одежде просто невозможно. Одежда болезненно врезывалась в кожу.

Гимназическое образование в России отличалось строгим режимом воспитания. Воспитанников заставляли выполнять специальные упражнения, чтобы вырабатывать стройную осанку. В дореволюционных гимназиях с плохой осанкой боролись радикально – отхаживая воспитанников линейкой.

Неправильные привычные положения тела быстро приводят к искривлению позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы.

Основная задача осанки – предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы.

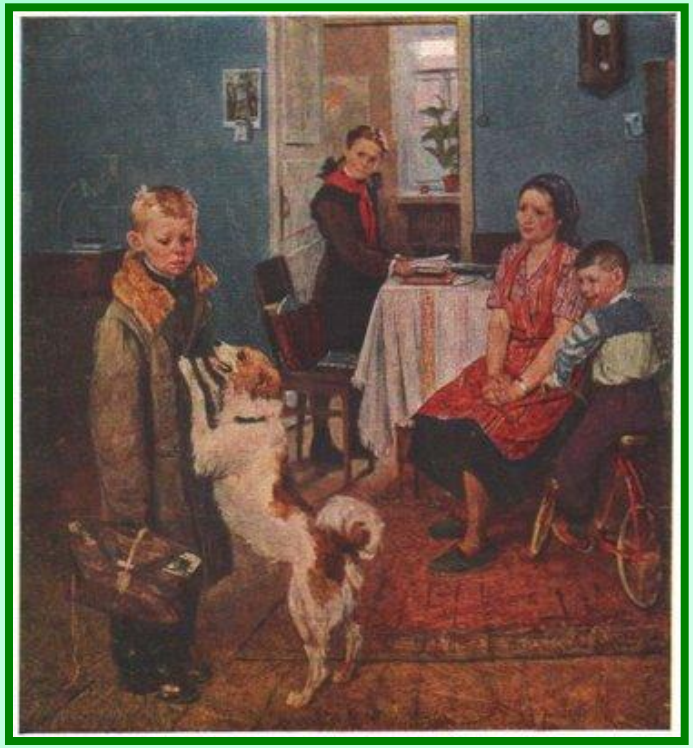
Малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжелым деформациям позвоночника и конечностей.

Чтобы сохранить здоровье позвоночника, нам помогут в этом и физкультура, и правильная мебель в классе, и, конечно же, портфель, подобранный с учетом всех санитарных правил.

Из истории портфеля

Портфель
слово французского происхождения. В переводе на русский «носить лист». Означает четырехугольную сумку с застежкой, обычно кожаную. Слово ранец (заплечная сумка) появилось на Руси в 17-м веке.

В советское время ранцы делали со съёмными лямками, что превращало его в портфель.



В странах Европы и Америки дети начальных классов так же ходят в школу с портфелями и ранцами.

Учащиеся начальной школы Пекина используют чемоданы, потому что количество учебников и школьных принадлежностей постоянно увеличивается.

А в Тайване уже создали 10-и дюймовый ПК (компьютер), который весит около килограмма и включает в себя все учебники и дневник.

В нашей стране принято считать, что вес школьного портфеля <u>не должен превышать 10% (процентов) от веса школьника.</u>

<u>Ранец должен отвечать следующим требованиям:</u>

- Он должен иметь жёсткую заднюю стенку или алюминиевую рамку внутри спинки портфеля.
- Он не должен деформироваться при укладке школьных принадлежностей.
- Ранец не должен быть шире плеч ребёнка.
- Ранец должен иметь необходимое количество карманов, каждый из которых выполняет определённую функцию.
- Ширина лямки 4-4,5 сантиметра.
- Его материал должен быть прочным, лёгким, водонепроницаемым и удобным для чистки.

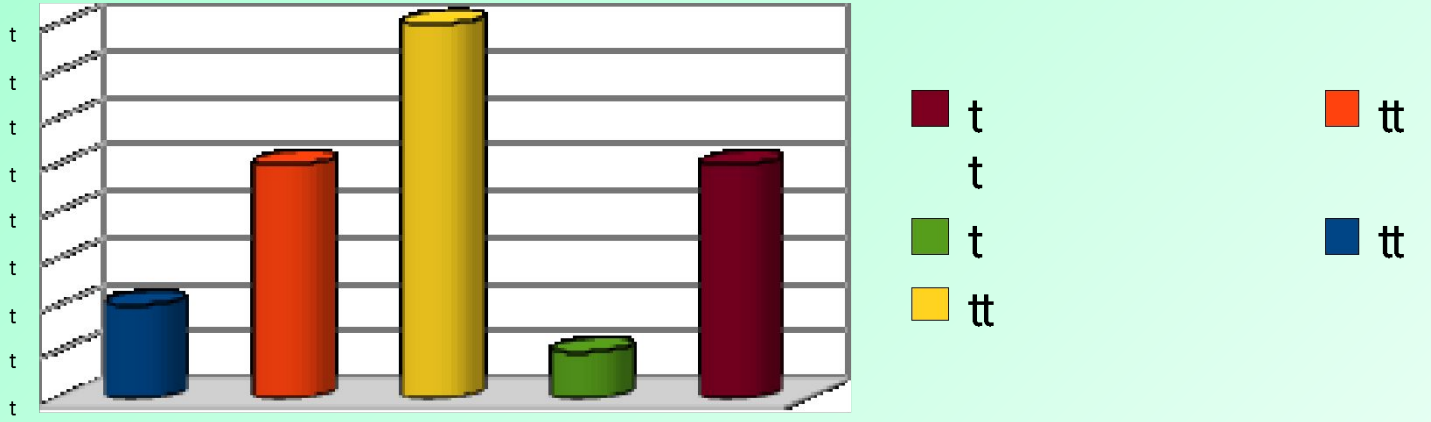
Неправильно подобранные ремни могут сдавливать нервные окончания на плечах и руках, и вызывать их онемение.

Необходимо носить ранцы с ортопедической спинкой

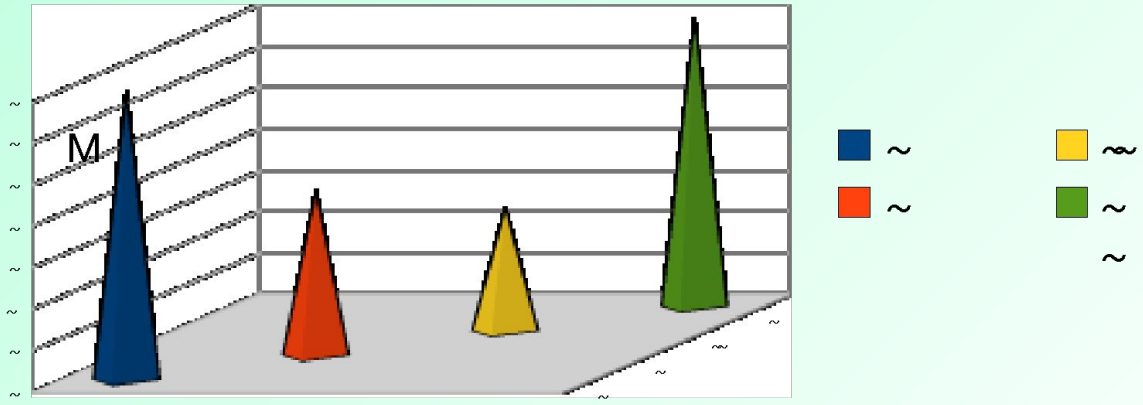
Изучение портфелей уч-ся 3-б класса

Мною было проведено исследование в 3-б классе, в форме анкетирования.

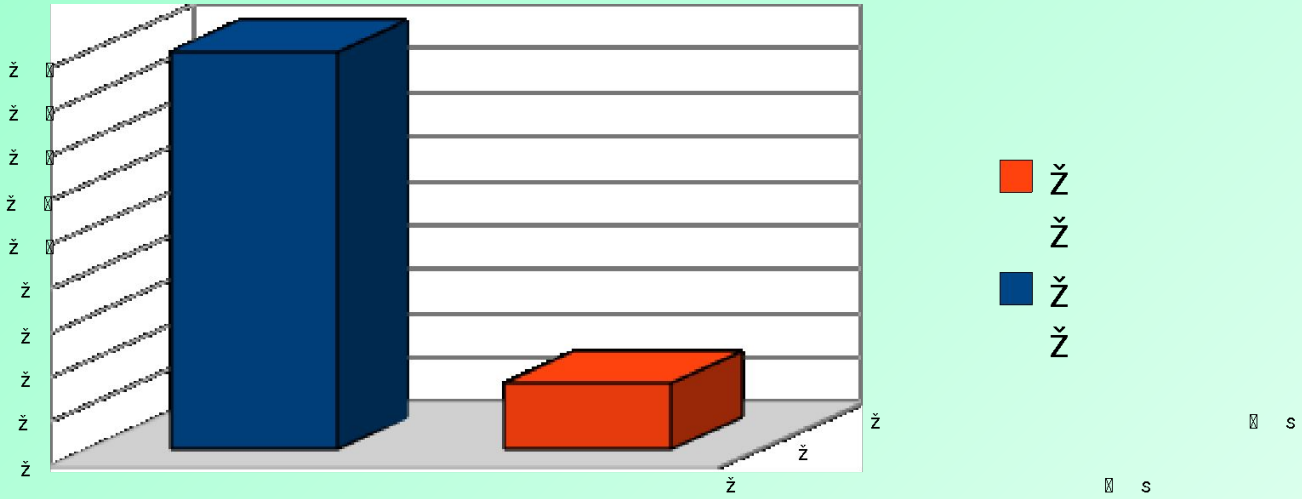
В результате исследования, я узнал что:



Преобладает в основном:



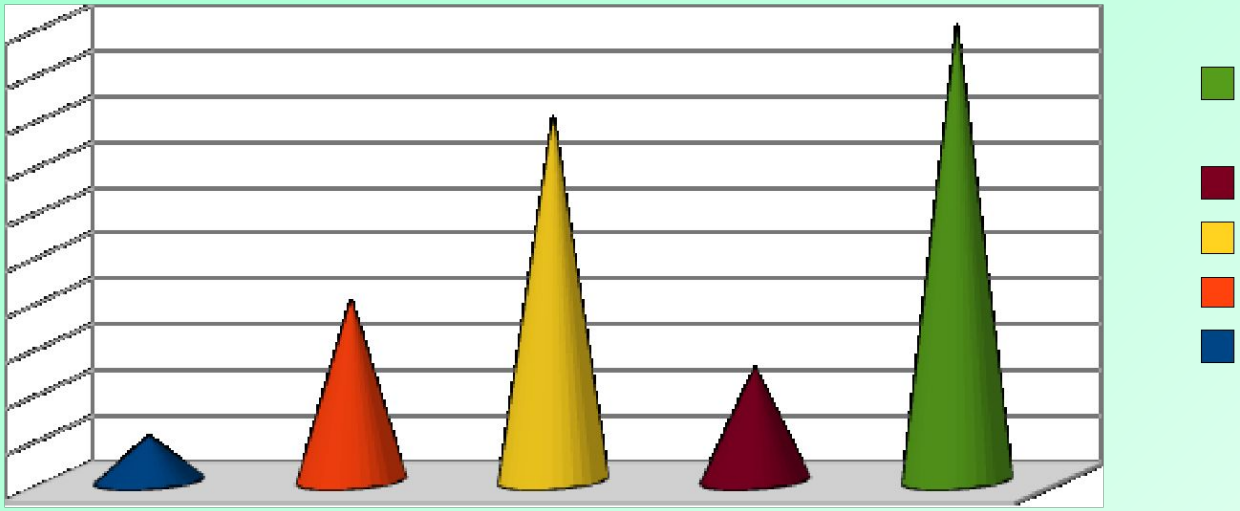
Купили портфели:



Портфель будущего все учащиеся нашего класса видят электронным, легким и небольшим !

Ещё я прочитал, что Корея перейдёт на цифровые учебники и сменит ранцы на планшеты к 2015 году

Что же касается блока вопросов об осанке, то я получил следующие результаты:



Практически у всех учащихся осанку контролируют дома и в школе.

7 человек из класса имеют небольшое нарушение осанки.

Таким образом, только у 15 обучающихся моего класса вес пустого портфеля не превышает нормы для нашего возраста. Но у всех детей вес портфеля с принадлежностями был значительно выше норматива, следовательно это влияет на осанку ребёнка.

Думаю, моя работа заставит ребят из нашего класса и их родителей задуматься о своем здоровье, и в следующий раз, при покупке портфеля, примут во внимание научные рекомендации по выбору портфеля.

Моим одноклассникам не помешает побольше внимания уделять занятиям спортом для укрепления мышц позвоночника. Своими исследованиями я обязательно поделюсь с ребятами своего класса.

zadonsk-school2.narod.ru

47

Заключение

В ходе работы я понял, что неправильное ношение тяжелых предметов может отрицательно сказаться на позвоночнике, и именно школьный ранец может стать другом или врагом для нашей спины.

Вывод: После систематических занятий детьми специальными физическими упражнениями и играми, влияющими на осанку, она изменилась, стала нормальной. А с остальными учащимися необходимо еще вести интенсивную работу для исправления неправильной осанки.

Обязательно помните об осанке, ведь она – залог здоровья всего организма.

ПОСОБИЕ ПО ВЫБОРУ ШКОЛЬНОГО РАНЦА

- Школьный ранец должен быть выполнен из гигиеничного водоотталкивающего лёгкого материала.
- Для начальной школы лучше всего подходят именно ранцы с жестким корпусом.
- Специалисты рекомендуют приобретать лёгкие ранцы (от 500 гр. до 1300 гр.) с твёрдой спинкой и широкими лямками (не уже 35 мм). По санитарным правилам нашей страны школьный ранец вместе со всем содержимым не должен весить больше трёх килограмм.
- Ранец должен хорошо держать форму и не деформироваться при укладывании школьных принадлежностей.
- Если ранец выбран или используется не правильно, то это может серьезно навредить позвоночнику и осанке школьника.
- Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка.
- Верхний край не должен быть выше плеч, а нижний - ниже бёдер.
- Следите, чтобы ребёнок носил ранец на спине на обоих плечах, а не на одном.

Список литературы

1. Толковый словарь русского языка Ушакова, словарь С.И.Ожегова, медицинский словарь.
2. Правда, о школьных портфелях // Сайт «Здоровье»
3. Протасов Б.И. Что такое осанка? // Сайт www.osanka.ru
4. Федотова В.А. О школьном портфеле для младших школьников.// Сайт www.proshkolu.ru
5. «Лечебная физическая культура» 2003г С.Н.Попов;
6. Статья «Ваша осанка» Авдеев А. 2006г.
7. Статья «Исправление осанки у детей» Воробьева В. И Степановой И. 2005г.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!